

ATT LÄRA SIG LEVA OCH SLÄPPA TAGET

Är du rädd för förändring? Då är du inte ensam. Visst är vi alla till viss del rädda för förändringar av vår trygghet på jobbet, i relationer, boende eller på bankkontot. På något vis verkar vi vara programmerade att oroa oss för förändringar. Trots att vår personliga historia ofta är fylld av bevis på motsatsen. Längtan efter framtiden står i vägen för nuet. Problemet är att vi kanske aldrig kommer i kapp livet just nu med den attityden.

Har du tänkt på att du just nu är döende, precis som alla andra och allt annat runt omkring dig? Intellectuellt sett vet vi att allt ingår i ett flöde av ständiga förändringsprocesser; allt från universum till hårstråna på din kropp, ditt ansiktsuttryck och den kontinuerliga strömmen av sinnesstämningar inom dig.

Allt förändras varje sekund. Kanske är det så att det bara är när vi känslomässigt accepterat detta faktum av ständig förändring fullt ut, som vi även kan acceptera livets sista förändring; döden. Och kanske är det också först då som vi kan börja älska och lära av oundvikliga förändringar i nuet.

Är du villig att en dag släppa taget? Skriv ned några reflektioner.
